

ALERGIA A ALIMENTOS

¿QUÉ ES?

La alergia a alimentos es una reacción anómala del individuo frente a estos. Normalmente toleramos la ingesta de alimentos sin problemas, y esta es la respuesta fisiológica (normal) ya que los alimentos tienen la función de aportar nutrientes y no son nocivos. Sin embargo, los individuos con alergia a alimentos presentan síntomas, debido a que el cuerpo ha desarrollado “anticuerpos” contra alguna proteína presente en los alimentos. Este tipo de anticuerpos se llama inmunoglobulina E (IgE). Para que se produzca esta IgE contra el alimento, la persona debe haberlo ingerido antes en alguna ocasión (fase de sensibilización), aunque esto no siempre se recuerda.

La alergia a alimentos es más frecuente en personas de familias con alergia (atópicas), aunque puedan ser otros tipos de alergias (eccemas, asma, rinitis). También es más frecuente en niños que en adultos. Aunque en algunos casos el organismo produce directamente anticuerpos frente al alimento, en otros casos nuestro cuerpo “se confunde”. Esto ocurre en personas que tienen alergia respiratoria por algún inhalante (pólenes de plantas, ácaros del polvo, etc.). En este caso, la alergia alimentaria se debe a que los anticuerpos contra el inhalante reconocen y se unen a alguna proteína del alimento que se parece mucho. Este fenómeno se llama “reactividad cruzada” y por ejemplo, puede ocurrir entre el polen de la artemisia y la mostaza, la zanahoria y las pipas de girasol, entre el polen de abedul y la manzana, entre el polen de plátano de sombra y la lechuga, entre el látex (goma) y la castaña, el kiwi, el plátano y el aguacate y entre ácaros y caracoles.

Las alergias a alimentos más frecuentes en niños son al huevo, a la leche y al pescado. En los adultos destacan las alergias a frutas y frutos secos, seguidos por marisco y pescado.

Más frecuente que la alergia a alimentos es la intolerancia alimentaria, que expresa simplemente que un alimento sienta mal a una persona, y que no tiene base alérgica.

SÍNTOMAS QUE ORIGINA

Una vez que el individuo se ha sensibilizado, es decir, ha producido IgE contra un alimento determinado, presentará síntomas cada vez que lo coma. Estos síntomas debidos a la alergia a alimentos pueden ser muy variados. Los más frecuentes son picor en la boca, hinchazón de labios o lengua, náuseas, vómitos o diarrea, picor o urticaria generalizada (“habones” o “ronchas”), angioedema (hinchazón) de labios, párpados, rinitis (picor, estornudos, congestión nasal), asma (ahogo, pitos o sibilantes en el pecho, tos) y mareo, caída de tensión, y pérdida de consciencia (choque anafiláctico).

Cuando aparecen síntomas en la piel y mucosas (urticaria, angioedema) junto con rinitis, asma o síntomas digestivos, la reacción se considera generalizada y se llama anafilaxia. Si además, se produce una bajada de la tensión arterial, se llama shock o choque anafiláctico. Esta reacción es grave, y aunque es extremadamente infrecuente, existe algún caso de fallecimiento.

En algunos pacientes con dermatitis atópica (eccemas), especialmente niños, la alergia a alimentos empeora los síntomas de los eccemas (enrojecimiento, picor, descamación).

DIAGNÓSTICO

El diagnóstico de una alergia a alimentos se basa en la demostración de anticuerpos de tipo IgE frente al alimento que ha inducido síntomas. Para ello es muy importante la realización de una historia clínica detallada, que incluya: tipo de síntomas, tiempo transcurrido entre la ingesta y la aparición de estos, cantidad y preparación culinaria del

alimento, factores asociados a la ingesta (ejercicio, consumo de fármacos tipo antiinflamatorios no esteroideos, estrés...), tolerancia previa y posterior del alimento, repetición o no de la reacción en relación al alimento, tratamiento requerido y tiempo de resolución. Posteriormente, se determina la presencia de IgE específica frente al alimento. Esto se puede hacer mediante unos análisis o por pruebas cutáneas (“prick test”), que consisten en puncionar la piel a través de una gota de extracto de cada alimento y observar si se produce reacción cutánea. A veces, se debe recurrir a la prueba de provocación. Consiste en administrar el alimento sospechoso y observar al paciente. Se hará siempre bajo supervisión médica y en un centro hospitalario. Es importante que ante la sospecha de alergia a alimentos se consulte al alergólogo para hacer un diagnóstico preciso que evite dietas excesivamente restrictivas y que asegure la detección de todas las alergias relevantes.

TRATAMIENTO

Una vez establecido el diagnóstico e identificado el alimento responsable, la primera medida a tomar es la prevención. En algunos casos, como el de los frutos secos o la leche, esta puede ser complicada ya que son ingredientes que se encuentran en muchos alimentos de forma enmascarada u oculta. Es importante disponer de la máxima información sobre el alimento que produce la alergia, conocer en qué comidas (procesadas o no) se puede encontrar y evitar su consumo. Se debe leer siempre las etiquetas de los productos elaborados antes de consumirlos, para asegurarse que no contienen los alimentos a los cuales uno es alérgico. Hay que tener especial cuidado en las comidas que se realizan fuera de casa, como en el colegio o en el restaurante.

Los pacientes con reacción grave previa o en riesgo por enfermedades de base, deberán disponer de un “kit” de emergencia que incluya adrenalina, antihistamínicos y corticoides, que siempre habrán sido prescritos por un médico especialista y que se encuentra disponible en Farmacias. Estos pacientes habrán sido instruidos previamente para el uso de adrenalina para su autoadministración, y se deberá insistir en la necesidad de llevar este tratamiento siempre consigo.

PUNTOS PRINCIPALES

—No todas las reacciones adversas a alimentos son una alergia, pueden ser simples intolerancias.

—La alergia a alimentos puede manifestarse como síntomas locales en boca o garganta, síntomas digestivos, o síntomas a distancia como urticaria, rinitis, asma o bajada tensión.

—El diagnóstico se basa en la historia clínica y pruebas de alergia específicas.

—La única forma de evitar una alergia a alimentos es la prevención y esta requiere ser muy estricto, sobre todo en el caso de alimentos procesados.

Modificado y adaptado de V. Cardona y M. Guilarte. Revista Española de Enfermedades Digestivas 2007; 99: 172.